

Es atmetu smēķēšanu

Rokasgrāmata smēķēšanas atmešanas
atbalsta grupu dalībniekiem



Es atmetu smēķēšanu

Rokasgrāmata smēķēšanas atmešanas
atbalsta grupu dalībniekiem

Es atmetu smēķēšanu

Rokasgrāmata smēķēšanas atmešanas
atbalsta grupu dalībniekiem

Autoru kolektīvs:

Anete Hofmane, Valērijs Dombrovskis, Aelita Vagale,
Velga Sudraba, Dita Baumann-Auza, Tija Vanaga, Anita Oginska

Rīga, 2018

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Veselības ministrijas projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros un sadarbībā ar Slimību profilakses un kontroles centru. Par materiāla saturu atbildīga personu apvienība “Atkarības speciālistu apvienība”.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Satura rādītājs

Priekšvārds	5
Mans profils	6
Mans smēķēšanas atmešanas plāns	7
Smēķēšanas atkarības testi	8
Tests „Smēķēšanas paradumu izvērtēšana”	9
Tests „Psiholoģiskā tieksme”	10
Smēķēšanas ietekme uz smēķētāju un vidi	11
Tests „Mīti vai fakti. Izvērtēsim!”	12
Tabakas izstrādājumu sastāvs. Nikotīns.	12
Atkarība no nikotīna.....	14
Kādēļ vieni smēķē, bet citi nē?	14
Smēķēšanas iedarbība uz organismu	15
Smēķēšana un uzturs	16
Smēķēšana un grūtniecība	16
Smēķētājs un vide	17
Ieguvumi no smēķēšanas atmešanas	18
Tests „Cik daudz naudas Jūs varat ietaupīt, ja pārtrauksiet smēķēt?”	20
Smēķēšanas atmešanas ietekme uz Jūsu maciņu gadu griezumā	20
Tests „Mīti vai fakti. Izvērtēsim!” (atbildes)	21
Kā man labāk atmest smēķēšanu?	22
Psiholoģiskais atbalsts	23
Farmakoloģiskais atbalsts	23
Dzīve pēc smēķēšanas atmešanas	24
Praktiski ieteikumi smēķēšanas atmešanas laikam	25
4 “D” soļu stratēģija tieksmes mazināšanai	26
Ieteikumi mutei un rokām.....	27
Relaksācija	28
Vizualizācija	28
Meditācija.....	29

Materiāli nodarbībām, mājas darbi.....	30
Noteikumi grupas dalībniekiem	31
Darba lapas.....	32
DARBA LAPA NR.1 „Uzvedības, kas saistīta ar smēķēšanu, pārmaiņu analīze”	32
DARBA LAPA NR.2 „Pēdējais smēķēšanas gadījums”	33
DARBA LAPA NR.3 „1.Situācija – 2.Kairinātājs – 3.Domās – 4.Reakcijas”	35
DARBA LAPA NR.4 „5 iemesli nesmēķēt” (pamatprogrammai)	36
DARBA LAPA NR.4 „5 iemesli nesmēķēt” (kompaktajai programmai).....	36
DARBA LAPA NR.5 „Pārmaiņas”	37
DARBA LAPA NR.6 „Mērķu izvirzīšana un nākotnes plāna izstrāde”	38
DARBA LAPA NR.7 „Resursi”	39
DARBA LAPA NR.8 „Tiekme smēķēt”	40
DARBA LAPA NR.9 „Recidīva analīze”	41
Izdales materiāli	42
IZDALES MATERIĀLS NR.1 „Smēķēšanas atmešanas pārmaiņu stadijas”	42
IZDALES MATERIĀLS NR.2 „Faktori, kas var ietekmēt smēķēšanas atmešanu. Ieteikumi turpmākam darbam ar sevi.”	43
Mājas darbi	44
MĀJAS DARBS NR.1 „Paradumu noteikšana”	44
MĀJAS DARBS NR.2 „Situācijas kontrolēšana”	46
MĀJAS DARBS NR.3 „Domāšanas, jūtu un uzvedības kontrolēšana”	48
MĀJAS DARBS NR.4 „Darbību izvēle – esi aizņemts”	50
MĀJAS DARBS NR.5 „Recidīva signāli, kas norāda, ka ir risks atsākt smēķēt”	53
MĀJAS DARBS NR.6 „Ikdienas plāna izveidošana”	55

Priekšvārds

Rokasgrāmata paredzēta kā atbalsts un palīgs cilvēkiem, kuri vēlas atmet smēķēšanu. Ja turat šo rokasgrāmatu savās rokās, Jūs vēlaties atmet smēķēšanu* un esat sācis ceļu uz šo mērķi, iesaistoties smēķēšanas atmešanas atbalsta grupā.

Iemesli atmet smēķēšanu katram ir savi. Iespējams, esat pārliecināts par savu lēmumu, bet, iespējams, vēl par kaut ko šaubāties. Varbūt esat jau kādreiz mēģinājis atmet smēķēšanu, bet līdz galam nav izdevies.

Gan smēķēšanas atmešanas atbalsta grupās, gan šajā rokasgrāmatā piedāvāsim iespēju apgūt un papildināt zināšanas un prasmes, kas stiprinās Jūsu motivāciju atmet smēķēšanu un spēcīnās jaunu paradumu izveidošanu Jūsu dzīvei bez nikotīna.

Atmet smēķēšanu nozīmē būt procesā, kuru veido vairāki posmi – sagatavošanās smēķēšanas atmešanai, smēķēšanas atmešana un dzīve bez smēķēšanas. Šis process var ilgt no dažām nedēļām līdz gadam vai pat ilgāk. Ne vienmēr tas ir vienkāršs. Nereti var piedzīvot situācijas un apstākļus, kuri rada fizisku, sociālu vai emocionālu diskomfortu, kas savukārt rosina vēlmi atsākt smēķēt. Tādēļ smēķēšanas atmešanas procesā ļoti svarīgs ir atbalsts gan no tuviniekiem, gan profesionāļiem. Tāds ir arī ir šīs rokasgrāmatas galvenais uzdevums – sniegt informatīvu un uz pašizpratni balstītu atbalstu.

Rokasgrāmata ir izstrādāta, pamatojoties uz zinātniskiem pētījumiem, kas publicēti zinātniskajos žurnālos un iegūti no zinātniskajām datu bāzēm; Veselības ministrijas, Slimības profilakses un kontroles centra datiem; Pasaules Veselības organizācijas u.c. datiem.

Efektīvākai smēķēšanas atmešanas norisei ir lietderīgi aktīvi piedalīties grupas diskusijās, jo apgūtā materiāla apspriešana grupā veicinās pašattīstību. Savukārt ārpus grupas nodarbībām aicinām Jūs smelties iedrošinājumu un atbalstu rokasgrāmatā, kā arī izmantot citus atbalsta resursus, par kuriem informēsim gan nodarbībās, gan šīs grāmatas lapaspusēs.

Lai izdodas piepildīt apņemšanos!

* Daļa rokasgrāmatas izstrādes autoru materiāla izstrādes gaitā ieteica izmantot terminu "smēķēšanas pārtraukšana", skaidrojot, ka atkarība ir hroniska slimība, kuru pilnībā nevar atmet, bet var pārtraukt uz noteiktu laiku, pastāvot recidīva iespējām. Tomēr pēc Veselības ministrijas ieteikuma rokasgrāmatā izmantosim terminu "smēķēšanas atmešana", jo tas pārsvarā tiek izmantots tematiku aprakstošā literatūrā latviešu valodā.

Mans profils

Šī ir Jūsu personiskā rokasgrāmata, kas būs Jūsu palīgs un atbalsts smēķēšanas atmešanas procesā – gan grupas nodarbību laikā, gan starp tām un pēc tām. Lūdzu, ierakstiet šīs lapas tukšajās vietās informāciju par sevi!

Mani sauc _____.

Es smēķēju _____ (dienas, mēneši, gadi).

Es gribu atmest smēķēšanu kopš _____ (lūdzu, norādiet, no kura laika).

To, ka smēķēšana ir kļuvusi par manu problēmu, es sapratu _____

_____ (lūdzu, norādiet laiku). Tolaik es _____

_____ (lūdzu, aprakstiet, kas tajā laikā notika).

Es vēlos pārtraukt smēķēt, jo _____

_____ (lūdzu, nosauciet 1 līdz 3 iemeslus, kādēļ vēlaties atmest smēķēšanu).

Mana motivācija atmest smēķēšanu skalā no 1 līdz 10 ir _____.

(lūdzu norādiet skaitli, piemēram, 1 – ļoti ļoti vāja, 10 – izteikti spēcīga).

Lai sasniegtu savu mērķi, esmu gatavs darīt sekojošo: _____

(lūdzu, nosauciet 1–3 konkrētas darbības, ko Jūs esat gatavs/a veikt).

Mans smēķēšanas atmešanas plāns

Es pārtraukšu smēķēt _____ (lūdzu norādiet datumu).

Ir svarīgi noteikt smēķēšanas atmešanas datumu pēc iespējas ātrāk. Precīza datuma noteikšana pēc iespējas īsākā laika periodā palīdzēs koncentrēties un būt motivētam sasniegt savu mērķi. Iesakām sākt jau šodien!

Atmešanas procesa laikā mani atbalstīs _____

(lūdzu, nosauciet savu atbalsta personu vai personas).

Pastāstiet par savu nolūku pārtraukt smēķēt arī citiem cilvēkiem (saviem tuviniekiem, kolēģiem un draugiem). Tas palīdz situācijās, kad nepieciešams kāda atbalsts.

Brīžos, kad man kļūs grūti turēt savu solījumu atmest smēķēt, es _____

(lūdzu, nosauciet vienu, vai dažus rīcības soļus, piemēram, aprunāšos ar savām atbalsta personām, atgādināšu sev iemeslu, kādēļ vēlos atmest smēķēšanu, uzskaitīšu ieguvumus no atmešanas u.c.).

Pārtraukt smēķēt nav viegli. Jūs esat apņēmīgs, ja sperat šo soli. Ceļā uz savu mērķi Jūs varat sastapties ar grūtībām, kuras palīdzēs pārvarēt gan atbalsta grupa, gan šī rokasgrāmata.

Grupas nodarbību datumi:

1. nodarbība	2. nodarbība	3. nodarbība	4. nodarbība	5. nodarbība	6. nodarbība

Grupas nodarbības vieta: _____

Telefona konsultāciju datumi:

1. konsultācija	2. konsultācija

Grupas vadītāja vārds: _____

*Ja nepieciešams papildu atbalsts: zvaniet uz anonīmo konsultatīvo tālruni **67037333**, kur var saņemt informatīvu un atbalstošu speciālista konsultāciju par smēķēšanas atmešanu. Tālruna darba laiks – katru dienu no plkst. 8.00 – 19.00, izņemot svētku dienas.*

Smēķēšanas atkarības testi

Veismīgai smēķēšanas atmešanas procesa norisei vispirms Jums jānoskaidro savi smēķēšanas paradumi. Piedāvājam divus testus, kas palīdzēs vairāk uzzināt par savu fizisko (pirmais tests) un psiholoģisko (otrais tests) tieksmi lietot nikotīnu.

Aicinām Jūs godīgi atbildēt uz testos uzdotajiem jautājumiem, jo sniegtās atbildes veicinās Jūsu paradumu izpratni, un Jūs efektīvāk spēsiet sev palīdzēt.



Tests

„Smēķēšanas paradumu izvērtēšana”

Lūdzu, izlasiet katru jautājumu un apvelciet vai pasvītrojiet atbildi, kura raksturo Jūsu situāciju!

1. Cik ilgi pēc pamošanās Jūs izsmēķējat pirmo cigareti?
 - a. Pirmo 5 minūšu laikā
 - b. 5–30 minūšu laikā
 - c. 30–60 minūšu laikā
 - d. Pēc 60 minūtēm
2. Vai Jums ir grūti atturēties no smēķēšanas vietās, kur tā aizliegta (piem., sabiedriskajā transportā, kafejnīcā)?
 - a. Jā
 - b. Nē
3. No kuras cigaretes Jums būtu visgrūtāk atteikties?
 - a. No pirmās rīta cigaretes
 - b. No jebkuras citas
4. Cik cigaretes Jūs dienā izsmēķējat?
 - a. Mazāk nekā 10
 - b. 11–20
 - c. 21–30
 - d. Vairāk nekā 31
5. Vai pirmajā stundā pēc pamošanās Jūs smēķējat intensīvāk nekā visā pārējā dienā?
 - a. Jā
 - b. Nē
6. Vai Jūs smēķējat pat tad, kad esat ļoti slims un pavadāt gultā lielāko dienas daļu?
 - a. Jā
 - b. Nē

Saskaitiet punktus!

Jūsu kopējais punktu skaits: _____

1. jautājums: a=3, b=2, c=1, d=0;
2. jautājums: a=1, b=0;
3. jautājums: a=1, b=0;
4. jautājums: a=0, b=1, c=2, d=3;
5. jautājums: a=1, b=0;
6. jautājums: a=1, b=0.

Rezultātu skaidrojums:

Atkarības līmenis

1–2 punkti: Jums ir zems atkarības līmenis

3–4 punkti: Jums ir zems/vidējs atkarības līmenis

5–7 punkti: Jums ir vidējs atkarības līmenis

8–10 punkti: Jums ir augsts atkarības līmenis

Tests „Psiholoģiskā tieksme”

Lūdzu, izlasiet katru apgalvojumu, apdomājiet un atzīmējiet zem katra jautājuma vai apgalvojums atbilst Jūsu situācijai (JĀ), vai apgalvojums neatbilst Jūsu situācijai (NĒ)!

1. Jūs smēķējat vairāk nekā esat to iecerējis, piemēram, Jūs nereti pamanāt, ka cigaretes izbeidzas ātrāk nekā Jūs to vēlētos.
 Jā Nē
2. Esat mēģinājis atmest, bet Jums tas nav izdevies.
 Jā Nē
3. Jūs nekad neatliekat cigarešu iegādi un vienmēr atrodat laiku smēķēšanai.
 Jā Nē
4. Jūs izjūtat spēcīgu un nepārejošu vēlmi smēķēt.
 Jā Nē
5. Smēķēšana Jums traucē darbā, mācībās vai citās nozīmīgās dzīves jomās.
 Jā Nē
6. Jūs turpināt smēķēt, neskatoties uz apkārtējo aizrādījumiem un ieteikumiem atmest smēķēšanu.
 Jā Nē
7. Jūs smēķējat arī situācijās, kurās tas ir bīstami, piemēram, vadot automašīnu.
 Jā Nē
8. Jūs turpināt smēķēt, lai gan tas sagādā veselības problēmas.
 Jā Nē
9. Jūs novērojat, ka laika gaitā Jūsu izsmēķēto cigarešu skaits ir pieaudzis un ka no ierastā cigarešu daudzuma patērēšanas gaidītais smēķēšanas efekts nav izjūtams.
 Jā Nē
10. Ja neuzsmēķējat, Jūs izjūtat dusmas, vieglu aizkaitināmību, grūtības koncentrēties, palielinātu apetīti, trauksmi, nomāktību, ir traucēts miegs.
 Jā Nē



Ja savos smēķēšanas paradumos esat novērojis vismaz divas no augstāk minētajām pazīmēm, ir pamats satraukumam, ka Jums ir radusies atkarība no nikotīna.

Smēķēšanas ietekme uz smēķētāju un vidi

Vai Jums ir ģimenes loceklis vai draugs, kurš smēķē cigaretes vai lieto kādu citu tabakas izstrādājumu? Droši vien, ka esat dzirdējis smēķētājus sakām: „Man viss kārtībā, esmu smēķējis jau 20 gadus un neesmu nedz saslimis, nedz kas cits slikts ar mani tādēļ noticis”. Tā domā daudzi. Tomēr tā nav taisnība. Tabakas izstrādājumu lietošana ir bīstama un tai ir daudz negatīvu seku. Par to – tālākajās apakšnodaļās. Vispims aicinām Jūs izlasīt 20 izplatītus apgalvojumus par smēķēšanu. Jūsu uzdevums ir noteikt, vai tā ir patiesība vai nav!



Tests „Mīti vai fakti. Izvērtēsim!”

Nr. p.k.	Apgalvojums	Mīts	Fakts
1.	Frāze: „Es jau smēķēju daudzu gadu garumā, smēķēšanas atmešana tagad man nepalīdzēs.”		
2.	Pāris reizes uzsmēķējot, nevar rasties atkarība		
3.	Cigarešu filtri absorbē kaitīgās vielas smēķēšanas laikā		
4.	Pat neregulāra cigarešu smēķēšana būtiski ietekmē veselību		
5.	Pat neliels izelpoto cigarešu dūmu daudzums kaitē bērniem		
6.	Pasīvā smēķēšana nav bīstama, bet ir nepatīkama		
7.	Pārtraucot smēķēt, svars pārlieku nepalielināsies		
8.	Pakāpeniska izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana grūtniecības laikā ir mazāk kaitīga gan grūtniecei, gan gaidāmajam mazulim		
9.	Tā saucamās “vieglās cigaretes” ir tikpat kaitīgas kā “stiprās”		
10.	Uzturoties kompānijā, kurā citi smēķē, ir risks atsākt smēķēšanu		
11.	Smēķēšana var izraisīt atkarību, un tā ir tikpat kaitīga kā jebkura cita atkarība		
12.	Smēķēšana ļauj atbrīvoties un uzlabo noskaņojumu		
13.	Smēķēšana pēc ēšanas traucē pārstrādāt apēsto		
14.	E-cigaretes ir nekaitīgas, jo nesatur tabaku		
15.	Ir jāpauzē ilgā laikā, pirms smēķēšanas nodara kaitējumu veselībai		
16.	Krasa smēķēšanas pārtraukšana grūtniecības laikā ir kaitīga		
17.	Tabaka ir dabīgs augs, un tās smēķēšana ir mazāk kaitīga		
18.	Smēķētāju klepus ir smēķēšanas blakusparādība		
19.	Visi cilvēki zina, cik kaitīgi ir smēķēt		
20.	Smēķēšana rada erekcijas problēmas vīriešiem		

Plašāku informāciju par smēķēšanas ietekmi uz vidi un smēķētāju, arī informāciju, kas apstiprina vai apgāj testā “Mīti vai fakti. Izvērtēsim!” ietvertos apgalvojumus, lasiet tālākajās apakšnodalās. Tekstā atkal ieraudzīsiet testā lasītos apgalvojumus: **sarkanā krāsā** atzīmēti mīti, **zaļā krāsā** – fakti. Visas pareizās atbildes uz testa jautājumiem vienkopus, lūdzu skatīt rokasgrāmatas 21.lpp.

Tabakas izstrādājumu sastāvs. Nikotīns.

Tabakas izstrādājumu izgatavošanai izmanto tabakas lapas. Tabakas lapās atrodas nikotīns, kas ir aktīva atkarību izraisošā viela. Pirms tabaka nokļūst cigaretēs, cigāros, šņaucamajā tabakā un košļājamajā tabakā, to apstrādā ar dažādām ķīmiskām vielām. Kopumā tabakas izstrādājumos izmanto ap 4000 – 7000 ķīmisko vielu, no kurām 250 ir indīgas un apmēram 60 var izraisīt vēzi. Cigarešu filtri nedaudz samazina dūmu daļiņas, kas ļauj nikotīnam vieglāk uzsūkties, taču no tām nepasargā.

“Cigarešu filtri absorbē kaitīgās vielas smēķēšanas laikā”

“Tabaka ir dabīgs augs, un tās smēķēšana ir mazāk kaitīga”

MĪTS

Tā saucamās „vieglās” jeb cigaretes ar samazinātu kaitīgo vielu vai nikotīna daudzumu ir tikpat kaitīgas kā “stiprās” cigaretes. Nereti tās smēķē biežāk, lai uzņemtu to pašu nikotīna daudzumu.

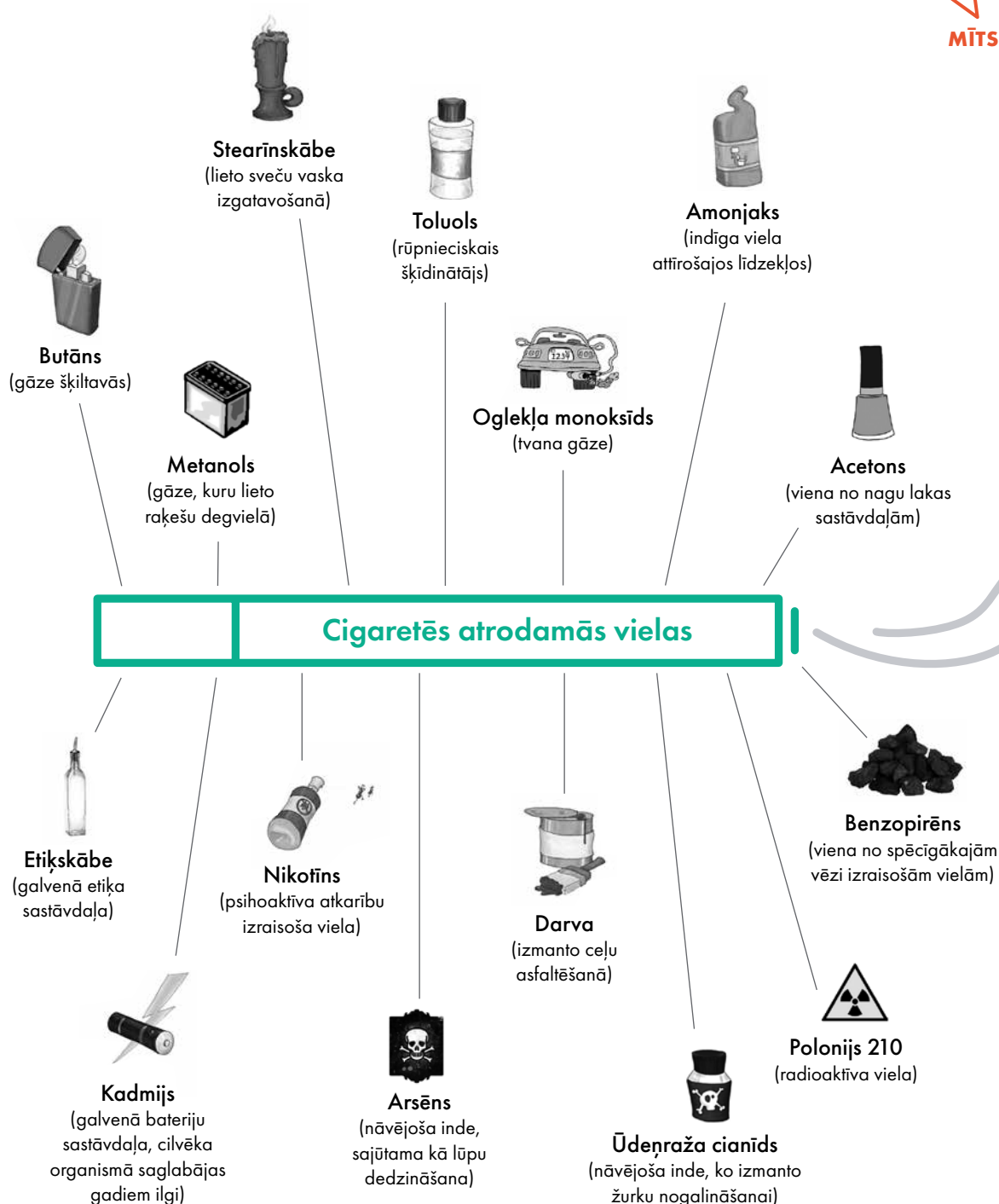
Veselībai bīstamas ir arī e-cigaretes un ūdens pīpes, jo satur gan nikotīnu, gan kaitīgas ķīmiskās vielas. E-cigaretēs galvenās sastāvdaļas ir propilēnglikols un glicerīns, kas tiek uzskatītas par drošām kosmētikas, medicīnas un pārtikas precēs, taču nav izpētīta to ietekme uz cilvēka organismu šo vielu inhalācijas rezultātā.

“Tā saucamās
“vieglās cigaretes”
ir tikpat kaitīgas kā
“stiprās””

FAKTS

“E-cigaretes ir
nekaitīgas, jo
nesatur tabaku”

MĪTS



Atkarība no nikotīna

Kad cilvēks tikko uzsāk smēķēt, rodas ilūzija, ka smēķēšana palīdz justies mierīgi, atbrīvoties, uzlabo noskaņojumu un rada vispārēju labsajūtu, pat pacilātību. Tas notiek, pateicoties ritmiskām, ilgstošām ar mutes dobumu saistītām darbībām, kuras atgādina pirksta sūkāšanu.

Šis patīkamās ilūzijas dēļ cilvēki smēķē un, lai saglabātu labo sajūtu, dara to atkārtoti līdz brīdim, kad sākotnējā deva vairs nesniedz vēlamo efektu. Ar laiku, lai sajūtu sākotnējo efektu, nepieciešams arvien vairāk nikotīna, tādēļ atmet smēķēšanu nav vienkārši.

Nikotīns ir psihoaktīva viela, kas rada atkarību, jo stimulē centrālās nervu sistēmas (CNS) aktivitāti. Šāda aktivizēšana ilgtermiņā rada draudus psihiskajai veselībai, jo tiek ietekmēta nervu sistēma. Nervu sistēma ir cieši saistīta gan ar hormonālo, gan imūno sistēmu, tādēļ cieš viss organisms. Lai gan sākotnēji nikotīns darbojas stimulējoši, laika gaitā tā ietekmē tiek nomākti dabīgie organisma procesi (miega-nomoda ritms, traucēta sirds darbība, kuņģa un zarnu trakta spēja pārstrādāt pārtiku, reproduktīvā funkcija u.c.) un, lai organisms uz neilgu brīdi spētu aktivizēties, regulāri nonākot šādās situācijās, rodas **fiziskā tieksme** – organisma vajadzība pēc nikotīna. Ilgtermiņā organisma funkcijas pavājinās tiktāl, ka var rasties saslimšanas un citi veselības traucējumi.

Atkarība ir grūti pārvarama tieksme, kad, neskatoties uz negatīvām sekām, kas rodas smēķējot, cilvēks turpina smēķēt, un negatīvās sekas atkārtojas.

Nikotīna atkarības gadījumā cilvēks izjūt arī **psiholoģisko tieksmi**, kas ir tabakas izstrādājumu smēķēšana, lai mazinātu stresu noteiktās situācijās, relaksētos, piederētu grupai, kurā smēķē. Bieži tas ir situācijās, kas saistītas ar izklaidi, arī alkohola lietošanu. Cilvēki, kam ir tikai psiholoģiskā tieksme jeb pieradums, ilgāku laiku var iztikt bez smēķēšanas, bet nonākot stresa vai sociālās situācijās, kur citi smēķē, izjūt tieksmi smēķēt. Šis pieradums veido atkarīgu uzvedību.

Tas, cik ātrā laikā cilvēkam radīsies atkarība no nikotīna, nav prognozējams. Ir gadījumi, kad tā rodas jau pēc dažām smēķēšanas reizēm. Atkarības rašanās ietekmē iedzimtību un cilvēka personību.

“Smēķēšana ļauj atbrīvoties un uzlabo noskaņojumu”

MĪTS

“Smēķēšana var izraisīt atkarību, un tā ir tikpat kaitīga kā jebkura cita atkarība”

FAKTS

“Pāris reizes uzsmēķējot, nevar rasties atkarība”

MĪTS

Kādēļ vieni smēķē, bet citi nē?

Izpētīts, ka cilvēki, kuri smēķē, ir

- **vairāk emocionāli** (vieglāk uztraucami, biežāk piedzīvo negatīvas emocijas, viņiem nepieciešams ilgāks laiks, lai nomierinātos, smēķēšana bieži ir veids, kā viņi nomierinās),
- **ekstraverti** (tiecas pēc sabiedrības, aktivitātēm, fiziskām sajūtām un arī pēc smēķēšanas, biežāk smēķē, kad izjūt garlaicību),
- **atvērti dažādām pieredzēm** (avantūriski, biežāk iesaistās spontānās aktivitātēs, nebaidās no nezināmā, biežāk nekā pārējie cenšas atmet smēķēšanu).

Savukārt cilvēki, kuri ir mazāk pakļauti smēķēšanas riskam, ir vairāk apzinīgi, kas nozīmē, ka viņi ir apdomīgāki savās izvēlēs un izsver ieguvumus un zaudējumus pirms pieņem lēmumus. Viņiem ir iekšēja izjūta par to, kas ir pareizi un nepareizi, tostarp, veselīgi un neveselīgi, un smēķēšana viennozīmīgi viņu uztverē ir neveselīga.

Smēķēšanas iedarbība uz organismu

Ievelkot dūmu, **nikotīns 2 minūšu laikā nokļūst visur ķermenī**. Nikotīna iedarbības ilgums ir 10–30 minūtes. Tiklīdz iedarbība izzūd, cilvēkam rodas vēlme atgūt labsajūtu un lietot nikotīnu atkārtoti.

Liela daļa cilvēku zina, ka smēķēšana ir kaitīga, taču ne katrs zina, kādas sekas tā var izraisīt.

Tabaka un citas tajā esošās vielas degšanas procesa rezultātā kļūst bīstamas organismam (kancerogēnas). Kancerogēnās vielas iejaucas organisma dabīgajās reakcijās un būtiski ietekmē smēķētāja un apkārtējo fizisko veselību.

Nikotīns ietekmē sirdi, plaušas, smadzenes, gremošanas sistēmu un asinsvadu. Izpētīts, ka

- smēķēšana **samazina apetīti**. Ja cilvēks smēķē pirms ēdienreizēm, tas samazina ēstgribu un ēšanu par 50%.
- divos no četriem **koronārās sirds slimības** un **infarkta** gadījumos galvenais cēlonis ir smēķēšana;
- smēķētājiem ir par 30 – 40% augstāks risks **saslimt ar otrā tipa cukura diabētu** nekā nesmēķētājiem;
- galvenais **plaušu vēzi** izraisošais faktors 90% gadījumu ir smēķēšana;
- smēķēšana nozīmīgi **ietekmē saslimšanu ar 12 dažāda veida onkoloģiskām slimībām**;
- smēķēšana 60 – 80% gadījumu var izraisīt **gremošanas sistēmas** problēmas (gastrīts, kuņģa čūla, vēzis).

Katra cilvēka ģenētiskais materiāls ir unikāls, un neviens nevar iepriekš noteikt, kuram cilvēkam un kurā brīdī smēķēšana radīs problēmas. Dažas veselības problēmas var sākties pēkšņi, citas attīstās lēnām, pašam smēķētājam to nemanot. Piemēram, nereti tā saucamais „smēķētāju klepus” var izskatīties pēc saaukstēšanās simptoma, taču patiesībā var norādīt uz hronisku bronhītu vai tam sekojošu plaušu emfizēmu (plaušu slimība, kam raksturīgs pārmērīgs gaisa daudzums alveolās).

Nopietnu kaitējumu veselībai var nodarīt arī neregulāra smēķēšana, turklāt tas var notikt pavisam īsā laikā posmā.

Izpētīts, ka elpošanas sistēma uz cigarešu dūmiem var reaģēt ar iekaisumu pat vienas stundas laikā pēc smēķēšanas, jo strauji, līdz pat 20%, paaugstinās asinīs esošais leikocītu skaits.

Smēķēšana tiek uzskatīta par vienu no galvenajiem nāves cēloņiem pasaulē. Smēķētājs, kurš neatmet smēķēšanu, vidēji zaudē 15 dzīves gadus. Katru gadu smēķēšana atņem dzīvību aptuveni 7 miljoniem cilvēku. Tiek prognozēts, ka, ja smēķēšanas izplatība saglabās esošās tendences, līdz 2030. gadam, no tās ik gadu mirs 8 miljoni cilvēku.

“Visi cilvēki zina, cik kaitīgi ir smēķēt”

MĪTS

“Smēķēšana pēc ēšanas traucē pārstrādāt apēsto”

FAKTS

“Smēķētāju klepus ir smēķēšanas blakusparādība”

FAKTS

“Pat neregulāra cigarešu smēķēšana būtiski ietekmē veselību”

FAKTS

“Ir jāpauz ilgam laikam, pirms smēķēšana nodara kaitējumu veselībai”

MĪTS

Smēķēšana un uzturs

Cilvēki radījuši dažādus pieņēmumus, kādēļ atmet smēķēšanu nevajadzētu, vai nav jēgas. Piemēram, ir cilvēki, kas baidās, ka, atmetot smēķēšanu, palielināsies svars. Izpētīts, ka 70 – 80% aptaujāto ir pamanījuši svara pieaugumu.

Atmetot smēķēšanu, Jūsu apetīte pakāpeniski uzlabojas un nostabilizējas. Tādēļ ir svarīgi pievērst uzmanību gan tam, kā Jūs ēdat (cik reizes dienā, cik daudz), gan tam, ko Jūs smēķēšanas atmešanas procesā ēdat, jo nereti rodas vēlme aizvietot paradumu likt mutē cigareti ar ēdiena likšanu mutē. Jums noderēs arī 27.lpp. ietvertie padomi „Ieteikumi mutei un rokām”.

Pareizs uzturs sekmē vērtīgo uzturvielu (šķiedrvielas, minerālvielas u.c.) nonākšanu organismā un caur zarnu dabisko mikrofloru palīdz atjaunot smēķēšanas nodarīto kaitējumu ķermenim. Pareizs uzturs līdzsvaro arī nervu sistēmu, tādēļ, lai palīdzētu sev smēķēšanas atmešanas laikā pārvarēt tieksmi un diskomfortu, ir ieteicamas regulāras ēdienreizes. Ēdienreizēs un starp tām uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un veselīgus našķus. Brīžos, kad kārojas saldumus, ēdiet augļus, kas satur dabīgo cukuru – fruktozi.

Neaizstājot smēķēšanas ieradumu ar ēšanu, ievērojot pareizu uzturu, un arī regulāri nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, Jums izdosies izvairīties no iespējamā svara pieauguma.

Smēķēšana un grūtniecība

20% gadījumu smēķēšana samazina auglību gan sievietēm, gan vīriešiem un var apgrūtināt bērna ieņemšanu vēl kādu brīdi pēc smēķēšanas pārtraukšanas. 30% gadījumu smēķēšana var traucēt erekciju, par 16% samazināt spermatozoīdu aktivitāti un par 19 – 21% samazināt spermatozoīdu skaitu.

Izpētīts, ka arī **pasīvā smēķēšana var samazināt sievietes izredzes ieņemt bērniņu par 20 – 28%**. Turklāt vīriešiem, kuru mātes ir smēķējušas vairāk par 10 cigaretēm grūtniecības laikā, bija par 48% samazināts spermatozoīdu skaits, tādējādi būtiski ietekmējot izredzes apaugļot olšūnu.

Iestājoties grūtniecībai, ir ļoti svarīgi pārtraukt smēķēšanu, jo nikotīns un citas cigaretēs esošās ķīmiskās vielas kaitē embrijam.

Pastāv mīts, ka pēkšņa smēķēšanas pārtraukšana var radīt stresu grūtniecei, kaitējot embrijam, un tādēļ labāk atmet smēķēšanu pakāpeniski, pārejot uz vājākām cigaretēm, vai lietot e-cigareti. Tā nav taisnība.

Krasa smēķēšanas pārtraukšana ir veselīga gan topošajai māmiņai, gan viņas gaidāmajam bērnam, jo aptur kaitīgo vielu nonākšanu organismā.

Nikotīns gaidāmajam mazulim var izraisīt nopietnas veselības problēmas, par 20 – 30% paaugstinot iespēju, ka bērniņš piedzims ar pazeminātu svaru. 14% gadījumu smēķēšana var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības. Ja grūtniece smēķē, par 10% palielinās bērna nāves risks. Savukārt, ja viens no vecākiem smēķē, risks, ka bērnam attīstīsies uzmanības deficīts un hiperaktivitātes sindroms, palielinās par 1,8%. Ja smēķē abi vecāki – par 4,2%, bet, ja grūtniece lieto nikotīna aizvietojošos medikamentus, par 3,8%.

“Pārtraucot smēķēt, svars pārlietu nepalielināsies”

FAKTS

“Smēķēšana rada erekcijas problēmas vīriešiem”

FAKTS

“Krasa smēķēšanas pārtraukšana grūtniecības laikā ir kaitīga”

MĪTS

“Pakāpeniska izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana grūtniecības laikā ir mazāk kaitīga gan grūtniecei, gan gaidāmajam mazulim”

MĪTS

Smēķētājs un vide

Smēķētājs ieelpo nikotīnu un smēķēšanas izstrādājumos atrodamās vielas. Izelpojot, tās savu kaitīgumu nezaudē. Turklāt toksiskajām ķīmiskajām vielām ir pakļauti arī cilvēki, kas dzīvo vai uzturas kopā ar smēķētājiem, īpaši – bērni vecumā no 3 – 18 gadiem. Aptuveni 25 miljoni jeb 4 no 10 bērniem šajā vecumā grupā elpo gaisā esošos cigarešu dūmus. Nereti viņiem nav citas izvēles.

Cigarešu dūmi un tajos esošās kaitīgās vielas telpas gaisā atrodas līdz pat 2,5 stundām pēc smēķēšanas, pat, ja telpa tiek vēdināta. Tās nosēžas un uzstājas mēbelēs, apģērbā, ēdienā un citos sadzīves objektos, kuriem mēs pieskaramies, tuvinām ādai, vai saskaramies citos veidos. Tādēļ pasīvā smēķēšana gan automašīnā, gan iekštelpās ir veselībai ne mazāk kaitīga kā aktīvā smēķēšana.

“Pat neliels izelpoto cigarešu dūmu daudzums kaitē bērniem”

FAKTS

“Pasīvā smēķēšana nav bīstama, bet ir nepatīkama”

MĪTS

Aktīvā smēķēšana veicina

- 50% gadījumu – sirds-asinsvadu slimības (hipertoniskā slimība, insults, miokarda infarkts, aneirismas, ateroskleroze, kāju asinsvadu sašaurināšanās, kam seko gangrēna)
- 80% gadījumu – elpceļu slimības (biežākas saaukstēšanās, bronhīts, pneimonija, astma, emfizēma)
- Kaulu trauslumu (gūžas kaula lūzuma risks palielinās par 17% pēc 60 gadu vecuma, sasniedz 71% – 80 gadu vecumā, un 108% – 90 gadu vecumā)
- Zobu bojāšanos (kariess, periodontīts)
- 60% gadījumu – vielmaiņas slimības (cukura diabēts)
- Acu slimības (katarakta)
- 20% gadījumu – reproduktīvās veselības traucējumus (neauglība, sāpīgas menstruācijas, spontānie aborti, impotence)
- Elpošanas sistēmas (balsenes, plaušu) vēzi
- Gremošanas sistēmas (rīkles, barības vada, kuņģa, aizkuņģa dziedzera) vēzi
- Ādas vēzi

Pasīvā smēķēšana veicina



BĒRNIEM:

- Saaukstēšanās slimības, bronhītu
- Vidusauss iekaisumu
- Bronhiālo astmu
- Augstāku risku saslimt ar citām infekcijām (meningītu)
- Sirds-asinsvadu slimības



PIEAUGUŠAJIEM:

- Elpošanas ceļu kairinājumu
- Plaušu vēzi
- Bronhiālo astmu
- Koronāro sirds slimību
- Krūts vēzi
- Spontānā aborta draudus
- Reproduktīvās veselības traucējumus (sāpīgas menstruācijas, orgasma izjušanas traucējumi u.c.)

leguvumi no smēķēšanas atmešanas

Atmest smēķēšanu ne vienmēr ir vienkārši, jo ir izveidojusies atkarība no nikotīna, kā arī to apgrūtina spēcīgā psiholoģiskā tieksme. Tomēr, **ir vērts rīkoties un mēģināt atmest smēķēšanu.**

Smēķēšanas atmešanai ir virkne ieguvumu dažādās dzīves jomās, piemēram:

- uzlabosies veselība;
- labāk garšos ēdiens;
- uzlabosies oža;
- ietaupīsies nauda;
- labāk smaržos māja, auto, drēbes un elpa;
- tiks rādīts labs paraugs bērniem (tas mazinās iespēju, ka viņi smēķēs);
- uzlabosies fiziskā pašsajūta,
- uzlabosies sportiskais sniegums;
- uzlabosies fiziskais izskats (mazāk grumbu, āda un zobi novecos vēlāk).

Padomājiet par saviem personiskajiem ieguvumiem, atmetot smēķēšanu!

Cilvēki, kas smēķējuši ilgu laiku, nereti uzskata, ja smēķēšanas atmešana neko nemainīs. Tomēr tā nav taisnība. Smēķēšanas atmešana nav viegls process, tomēr nekad nav par vēlu to darīt, jo tas labvēlīgi ietekmēs Jūsu veselību un dzīvi.

„Es jau smēķēju daudz gadu garumā, smēķēšanas atmešana tagad man nepalīdzēs”

MĪTS

Uzziniet, kas notiek ar organismu pēc tam, kad pārtraukta smēķēšana.

Pirmo 20 minūšu laikā

IEGUVUMI:
Normalizējas sirdsdarbības ritms un asinsspiediens.

12 stundas

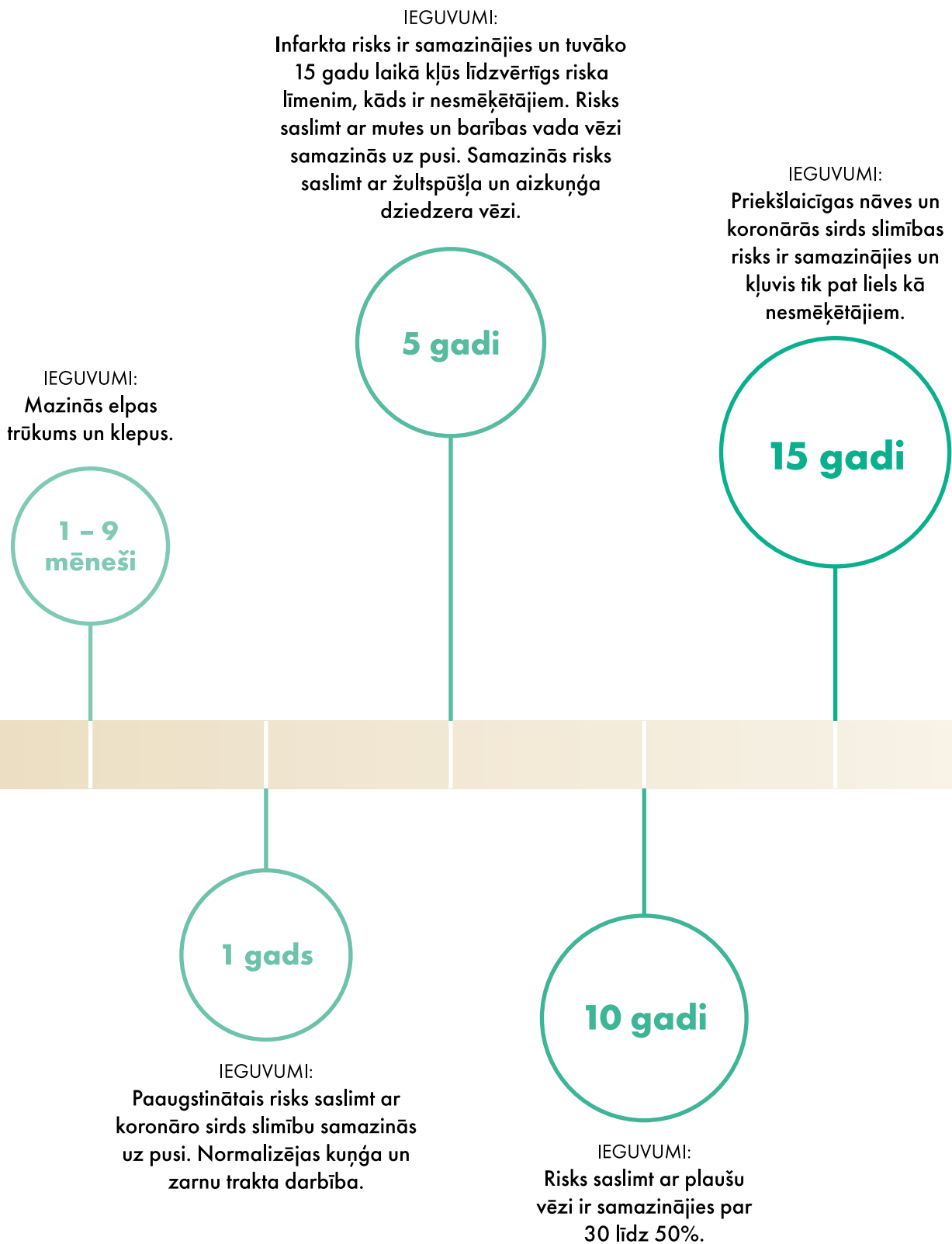
IEGUVUMI:
Normalizējas oglekļa monoksīda jeb tvana gāzes līmenis asinsritē.

24 stundas

IEGUVUMI:
Normalizējas garšas un ožas sajūta.

2 - 12 nedēļas

IEGUVUMI:
Uzlabojas asinsrite un plaušu darbība.

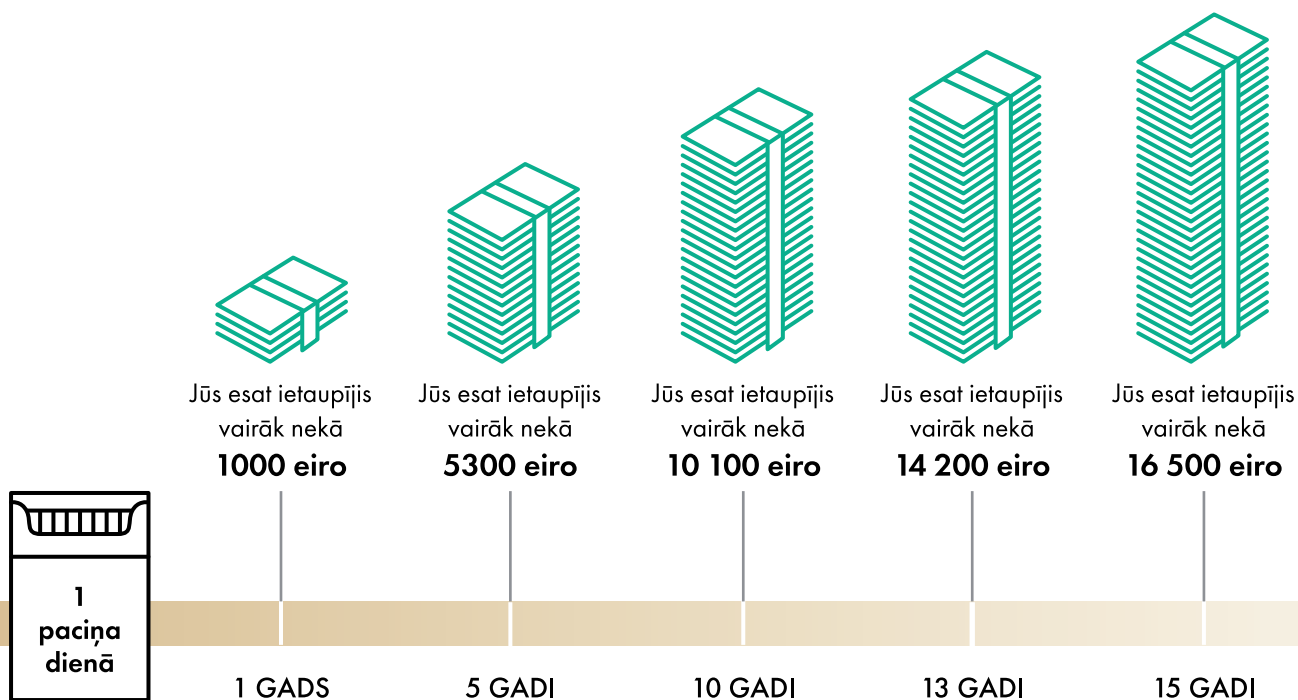


Vēl viens nozīmīgs iemesls, kas liek aizdomāties par ieguvumiem no smēķēšanas atmešanas, ir finansiālais ieguvums. Parēķiniet, cik daudz naudas Jūs ietaupīsiet, atmetot smēķēšanu. Iespējams, Jums radīsies iespēja piepildīt kādu svarīgu vajadzību vai sapni!

Tests „Cik daudz naudas Jūs varat ietaupīt, ja pārtrauksiet smēķēt?”

Cik daudz naudas Jūs iztērējat dienā par cigaretēm?	
Cik naudas Jūs ietaupītu 30 dienās (1 mēnesī), ja pārstātu smēķēt?	
Cik daudz naudas Jūs ietaupītu 12 mēnešos (gadā)?	
Cik daudz naudas Jūs ietaupītu 10 gados?	
Cik daudz naudas Jūs ietaupītu 20 gados?	
Kā Jūs varētu citādā veidā iztērēt ietaupīto naudas daudzumu?	

Smēķēšanas atmešanas ietekme uz Jūsu maciņu gadu griezumā



Tests „Mīti vai fakti. Izvērtēsim!” (atbildes)

Nr. p.k.	Apgalvojums	Mīts	Fakts
1.	Frāze: „Es jau smēķēju daudzu gadu garumā, smēķēšanas atmešana tagad man nepalīdzēs.”	X	
2.	Pāris reizes uzsmēķējot, nevar rasties atkarība	X	
3.	Cigarešu filtri absorbē kaitīgās vielas smēķēšanas laikā	X	
4.	Pat neregulāra cigarešu smēķēšana būtiski ietekmē veselību		X
5.	Pat neliels izelpoto cigarešu dūmu daudzums kaitē bērniem		X
6.	Pasīvā smēķēšana nav bīstama, bet ir nepatīkama	X	
7.	Pārtraucot smēķēt, svars pārlieku nepalielināsies		X
8.	Pakāpeniska izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana grūtniecības laikā ir mazāk kaitīga gan grūtniecei, gan gaidāmajam mazulim	X	
9.	Tā saucamās “vieglās cigaretes” ir tikpat kaitīgas kā “stiprās”		X
10.	Uzturoties kompānijā, kurā citi smēķē, ir risks atsākt smēķēšanu		X
11.	Smēķēšana var izraisīt atkarību, un tā ir tikpat kaitīga kā jebkura cita atkarība		X
12.	Smēķēšana ļauj atbrīvoties un uzlabo noskaņojumu	X	
13.	Smēķēšana pēc ēšanas traucē pārstrādāt apēsto		X
14.	E-cigaretes ir nekaitīgas, jo nesatur tabaku	X	
15.	Ir jāpaiet ilgam laikam, pirms smēķēšana nodara kaitējumu veselībai	X	
16.	Krása smēķēšanas pārtraukšana grūtniecības laikā ir kaitīga	X	
17.	Tabaka ir dabīgs augs, un tās smēķēšana ir mazāk kaitīga	X	
18.	Smēķētāju klepus ir smēķēšanas blakusparādība		X
19.	Visi cilvēki zina, cik kaitīgi ir smēķēt	X	
20.	Smēķēšana rada erekcijas problēmas vīriešiem		X

**Kā man labāk
atmest smēķēšanu?**



STOP

Psiholoģiskais atbalsts



Padariet smēķēšanas pārtraukšanu par izaicinājumu. Vairums cilvēku šo procesu saista ar bailēm, uztraukumu un stresu, taču, ja Jums apkārt būs nepieciešamais atbalsts – ģimene, draugi tuvinieki, kolēģi, Jums ir labas izredzes to veiksmīgi pārvarēt.

Atcerieties, ka katra diena bez smēķēšanas ir sasniegums, skaitiet tās. Uzlūkojiet katru mēģinājumu atnest smēķēšanu kā iespēju. Ar katru reizi Jūs arvien labāk sapratīsiet, kāds atbalsts nepieciešams tieši Jums. Vairumā gadījumu nepieciešami vairāki mēģinājumi pārtraukt smēķēšanu, pirms tas pilnībā izdodas. Taču tas ir iespējams. Aprunājieties ar cilvēkiem, kuriem ir izdevies pilnībā atnest smēķēšanu. Izziniet, kā viņiem izdevās pārstāt smēķēt, kas palīdzēja, kā izdevās pārvarēt grūtības.

Farmakoloģiskais atbalsts



Nikotīna lietošanu var pārtraukt dažādos veidos – atmetot uzreiz, samazinot devas pakāpeniski vai, lietojot aizvietojošo terapiju. Svarīgi izprast, ka lietošanas pārtraukšana tikai mazina simptomus, bet neatrisina vajadzību, kādēļ cilvēks smēķē. Tie, kuriem neizdodas pārtraukt smēķēšanu, iespējams, nepietiekami labi zina, kādēļ viņiem ir vajadzība smēķēt. Izzinot un, atrisinot šo vajadzību, atnest smēķēšanu būs vieglāk, taču procesa laikā var palīdzēt arī nikotīnu aizvietojošie līdzekļi.

Aizvietojošie bezrecepšu medikamenti var būt:

- nikotīna plāksteris,
- nikotīna košļājamā gumija,
- nikotīna sūkājamās konfektes,
- nikotīna inhalators,
- nikotīna deguna aerosols.

Visi šie līdzekļi satur farmaceitisko nikotīnu un, pakāpeniski samazinot devu, palīdz atbrīvoties no nikotīna pavisam.

Ir pieejams arī bezrecepšu medikaments Tabex, kur aktīvā viela ir citizīns, kas palīdz aizvietot nepieciešamību pēc nikotīna.

Pirms lietojat kādu no nikotīnu aizvietojošajiem medikamentiem, obligāti konsultējieties ar savu ģimenes ārstu vai citu speciālistu.

Smēķējošām grūtniecēm vienmēr vajadzētu konsultēties ar ģimenes ārstu vai ginekologu un neuzsākt lietot medikamentus patstāvīgi.

Dzīve pēc smēķēšanas atmešanas



Praktiski ieteikumi smēķēšanas atmešanas laikam

Dzīve pēc smēķēšanas atmešanas sākotnēji nes līdzīgas vairākus emocionālā un fiziskā diskomforta simptomus, ko sauc par abstinences simptomiem. Tomēr tie ir pārejoši. Vairums smēķētāju baidās pārstāt smēķēt, jo ir saskārušies ar pieredzi, ka ir grūti noturēties nesmēķējot. Ir labi zināt, kā rīkoties, lai palīdzētu sev tikt galā ar grūtībām un izveidotu jaunus paradumus dažādām dzīves situācijām.

Ir vairākas stratēģijas, kuras varat lietot, lai veiksmīgāk pārvarētu emocionālos un fiziskos diskomforta simptomus – abstinenci.



Galvassāpes

RĪCĪBA:

Regulāru galvassāpju gadījumā pārlicinieties, ka esat pietiekoši izgulējies, ieturat regulāras ēdienreizes un nodarbojaties ar sportu. Šīs aktivitātes mazinās galvassāpes.



Klepošana

RĪCĪBA:

Lietojiet ikdienā pietiekoši daudz šķidruma – siltas tējas, sulas, ūdeni. Papildus varat lietot ēdamkaroti medus (esiet uzmanīgi, ja Jums ir alerģijas), veikt tvaika inhalācijas. Izvairieties no piena produktiem.

Ja klepus nepāriet 3 mēnešu laikā, apmeklējiet ārstu, jo klepus var būt kādas nopietnas slimības (piemēram, emfizēmas) simptoms.



Palielināta apetīte

RĪCĪBA:

Palielinātas apetītes nepārtraukta apmierināšana ēdot var radīt svara pieaugumu, kas ir samērā izplatīts smēķēšanas pārtraukšanas procesā. Taču no svara pieauguma var izvairīties, ēdot veselīgi – augļus, dārzeņus un citas veselīgas uzkodas, kā arī lietojot daudz ūdens.



Garastāvokļa svārstības

RĪCĪBA:

Ja izjūtat negatīvās emocijas, dariet kaut ko sev patīkamu – klausieties mūziku, nodarbojieties ar sportu un atcerieties, ka tas pāries.

Atcerieties par smēķēšanas pārtraukšanas ieguvumiem (skat. 18.lpp.), domājiet par to, ko iegūsiet nākotnē, lietojiet stresa mazināšanas tehnikas (aprakstītas 28.lpp.).



Nemiers

RĪCĪBA:

Vislabākais veids, kā pārvarēt nemieru, ir kustēties, tādējādi Jūs izlādēsiet fizisko enerģiju – dodieties vismaz 20 minūšu pastaigā, kārtojiet māju, nodarbojieties ar sportu.



Grūtības koncentrēties

RĪCĪBA:

Ieviesiet ikdienā stresa mazināšanas tehnikas (meditācija, relaksācija un vizualizācija) (aprakstītas 28.lpp.). Šīs metodes palīdz nomierināt prātu, sakārtot domas un līdzsvarot spēju koncentrēties.



Pazīmes, kas līdzīgas saaukstēšanās gadījumā

RĪCĪBA:

Līdzīgi kā tad, kad esat saaukstējies, pats efektīvākais līdzeklis ir atpūta un daudz šķidruma. Pārliecinieties, ka Jūsu ķermenis ir pietiekoši atpūties, ka esat labi izgulējies, ka dzerat pietiekami daudz ūdens.



Bezmiegs

RĪCĪBA:

Miega problēmas var palīdzēt pārvarēt regulāras fiziskās aktivitātes un relaksācijas metodes. Pārliecinieties, ka stundu pirms miega Jūs nelietojat mobilo telefonu, datoru u.c. elektroniskās ierīces, guļamā telpa ir pietiekami izvēdināta un tumša, ideālā gadījumā – pilnībā tumša. Pirms miega varat lietot stresa mazināšanas metodes.

4 "D" soļu stratēģija tieksmes mazināšanai

Gadījumā, ja Jums rodas izteikta, spēcīga vēlme smēķēt, pamēģiniet lietot 4 "D" soļu stratēģiju:



1. Dariet vēlāk!

Brīžos, kad izjūtat spēcīgu vēlmi smēķēt, centieties kādu noteiktu laiku brīdi nogaidīt un nesmēķēt. Tieksme smēķēt var rasties pēkšņi un var būt ļoti intensīva, tādēļ rodas maldīgs iespaids, ka vienīgais risinājums diskomforta mazināšanai ir uzsmēķēt. Ziniet, ka tieksme pāriet pirmo 3–20 minūšu laikā, tādēļ mēģiniet nogaidīt. Novilciniet smēķēšanu, cik ilgi vien iespējams. Ja vēlme smēķēt nepāriet, dodieties uz nākamo soli.



2. Dziļi elpojiet!

Veiciet 10 dziļas ieelpas un izelpas, lai sevi nomierinātu. Lietojiet meditācijas un relaksācijas tehnikas (aprakstītas 28.lpp.), līdz vēlme pāriet. Ja tā nepāriet, dodieties uz nākamo soli.



3. Dzeriet ūdeni!

Ūdens dzeršana ir kā veselīga alternatīva smēķēšanai, jo imitē smēķēšanas kustību. Ūdens palīdz organismam atbrīvoties no toksīniem un atjauno organismu. Ja vēl joprojām jūtat tieksmi smēķēt, dodieties uz nākamo soli.





4. Dariet kaut ko, kas novirza Jūsu uzmanību!

Lasiet, pastaigājieties, klausieties mūziku, nodarbojieties ar sportu, skatieties pārraides – iemāciet sev nodarboties ar kaut citu smēķēšanas vietā. Piezvaniet kādam, lai pārrunātu kādu pozitīvu notikumu. Laika gaitā tas izveidos jaunu un stabilu paradumu.

Ieteikumi mutei un rokām

Pēc smēķēšanas pārtraukšanas cilvēkam tiek atņemts priekšmets, ar kuru nodarbināt savas rokas un muti, kas var pastiprināt ar smēķēšanas atmešanu saistīto diskomfortu. Cilvēks var ilgoties pēc sajūtas, kad pirkstos un mutē ir cigarete, jo šī darbība ir kļuvusi par rituālu. Zemāk daži padomi, kā sev palīdzēt.

Problēma	Risinājums
 <p>Pēc atmešanas vēlme nodarbināt muti tik ātri nezūd, tādēļ var rasties saspringums žoklī, zobu griešana, nepieciešamība kaut ko apēst, košļāt, kost.</p>	<p>Šī ir psiholoģiska tieksme, tādēļ to viegli var apmānīt košļājot košļājamo gumiju (vēlams bez cukura), sūkājot konfekti (vēlams bez cukura), dabīgo lakricu, lietojot zobu bakstāmos kociņus ar garšu, ēdot nūjiņās sagrieztus burkānus, selerijas u.tml.</p>
 <p>Vēlme iesaistīt rokas noteiktā darbībā un rituālā skaidrojama ar to, ka smēķētāji kustina rokas, liekot cigareti pie mutes. Arī šis rituāls tik ātri nemainās, tādēļ Jūsu rokas var tiekties pēc noteiktiem priekšmetiem, lai apmierinātu vēlmi ar kaut ko nodarbināt pirkstus. Jūs varat izjust diskomfortu, jo nav saprotams, kā ērtāk novietot rokas, kad tajās nav cigaretes.</p>	<p>Arī šī ir psiholoģiska tieksme, tādēļ nodarbiniet savus pirkstus un plaukstas. Turiet dažādus objektus starp pirkstiem, ik pa laikam tos virpinot; turiet uz rokas gumijas rokassprādzi, kuru var parausīt, pagrozīt, noņemt un virpināt pirkstos.</p> <p>Varat nēsāt kabatā vai novietot kaut kur sev tuvumā nelielu priekšmetu, kam ir patīkami pieskarties vai ar kuru Jums patīk nodarboties, piemēram, Rubika kubu vai grozāmgrābsli.</p>

Relaksācija



Relaksācija ir mērķtiecīga ķermeņa atslābināšanās, atbrīvošanās no satraukuma un citām nepatīkamām sajūtām. **Relaksācija palīdz atslābināties, nomierināties, atgriezties līdzsvarā, atrodot savu drošo vietu, kurā varat atgriezties ikreiz, kad sajūtat uzmācīgu tieksmi smēķēt.**

RELAKSĀCIJAS TEHNIKA:

Atrodiet klusu un mierīgu vietu, kur Jūs neviens netraucēs, un veltiet 5–10 minūtes šim vingrinājumam. Varat gan apsēsties, gan apgulties, aizveriet acis un iedomājieties sevi drošā un Jums patīkamā vietā. Sākumā veiciet 2 – 3 dziļas un mierīgas ieelpas un izelpas. Ielpojiet mieru, atslābumu, izelpojiet nemieru, stresu. Veltiet sev laiku, lai iejustos. Turpinot mierīgi elpot, iedomājieties sevi reālā vai iedomātā vietā, kurā Jūs jūtaties ērti un mierīgi, kurā Jums neviens netraucē. Virziet uzmanību uz to, ko redzat apkārt, pakāpeniski iztēlojiet katru šīs situācijas detaļu, iztēlojiet, ko Jūs redzat, kas ir Jums apkārt, kādi priekšmeti, kādās krāsās, cik spilgti, mēģiniet tos sajūst, sadzirdēt skaņas, kas pieder šiem apstākļiem, saost, kā smaržo gaiss, varbūt saģaršot. Iesaistiet visas maņas. Tad sajūtiēt siltumu, kas pārņem Jūsu ķermeni no kāju pirkstiem līdz pat galvai. Šis siltums izplatās pa visu ķermeni un atnes mieru, gaismu un līdzsvaru. Tas ļauj pakāpeniski atslābināt ķermeni. Ļaujiet atslābt Jūsu pēdām, tad kājām, iegurnim, vēderam, mugurai, krūtīm, plaukstām, rokām, pleciem, kaklam, sejas muskuļiem un galvai. Ļaujiet, lai šī patīkamā vieta atnes Jums mieru, prieku un pacilātību. Kad esat gatavs, atveriet acis un atgriezties tagadnē.

Vizualizācija



Vizualizācija ir process, kad ar iztēles palīdzību un ar visām maņām (redzi, dzirdi, tausti, garšu, ožu) var iztēloties to, ko vēlas sasniegt.

Vizualizāciju var lietot, lai iztēlotos kādu noteiktu darbību bez smēķēšanas, un tādējādi garīgi sagatavotos nesmēķēt un stiprināt gribasspēku. Varat iztēloties, kā Jums izdodas nesmēķēt, iztēlojiet, ka citi Jūs uzslavē, uzslavējiet pats sevi un sajūtiēt gandarījumu, kas rodas no tā, ka Jums izdodas nesmēķēt.

VIZUALIZĀCIJAS TEHNIKA:

Atrodiet klusu un mierīgu vietu, kur Jūs neviens netraucēs, un veltiet 5–10 minūtes šim vingrinājumam. Varat gan apsēsties, gan apgulties. Kad esat iekārtojies, aizveriet acis un veiciet 3 dziļas ieelpas un izelpas, ielpojot mieru un izelpojot stresu. Iedomājieties sevi vietā, vai situācijā, kādā vēlaties nokļūt (tēmu), un ļaujiet, lai pakāpeniski Jūsu iztēlē rodas ainas un tēli par šiem apstākļiem. Varat iztēloties, ka esat nesmēķētājs, un ar vizualizācijas palīdzību pakāpeniski iztēlojiet katru šīs situācijas detaļu. Iztēlojiet, ko Jūs redzat, kas ir Jums apkārt, kādi priekšmeti, kādās krāsās, cik spilgti, mēģiniet to sajūst, sadzirdēt skaņas, kas pieder šiem apstākļiem, saost, kā smaržo gaiss, varbūt saģaršot. Iesaistiet visas maņas, tad vizualizācija „strādās” visspēcīgāk. Kad izvēlaties vizualizēšanas tēmu, atrodiet kaut ko savu. Ļaujiet nākt savām ainām. Kad esat gatavs, atveriet acis un atgriezties tagadnē.

Meditācija



Meditācija ir process, ar kura palīdzību tiek attīstīta prasme koncentrēt uzmanību tagadnes brīdī ar atvērtību un pieņemošu attieksmi. Meditācijas laikā cilvēks koncentrējas uz tagadni, un pamanot, ka uzmanība aizplūst, ved to atpakaļ uz pašreizējo brīdi. Cilvēki meditē, lai nomierinātu prātu, emocijas, uzlabotu spēju koncentrēties, uzlabotu fizisko veselību, pārvarētu stresu un nepatīkamas emocijas, kā arī uzlabotu smadzeņu darbību.

Meditāciju varat lietot, lai pārvarētu nepatīkamas emocijas, situācijas vai nomierinātos. Regulāra meditācija ļauj vieglāk izturēt vēlmi smēķēt, jo tā attīsta pacietību.

MEDITĀCIJAS TEHNIKA:

Atrodiet klusu un mierīgu vietu, kurā Jūs neviens netraucēs, un veltiet 5–10 minūtes šim vingrinājumam. Apsēdieties krēslā ar taisnu muguru, novietojiet kājas uz grīdas, rokas brīvi klēpī, nesakrustojot. Veiciet 3 dziļas ieelpas un izelpas. Acis varat turēt atvērtas, vai tās aizvērt. Koncentrējiet savu uzmanību uz to, kā jūtas pēdas, un tad pakāpeniski virziet uzmanību uz ķermeņa augšdaļu – kājām, iegurni, vēderu, krūtīm, plaukstām, rokām, muguru, pleciem, kaklu, seju, galvu. Jums nav nekas jāmaina savās sajūtās, vienkārši tās jānovēro bez nosodījuma un kritikas – ar laipnu, ieinteresētu un pieņemošu attieksmi. Tad pievērsiet uzmanību savai elpai. Jums nav speciāli jāelpo, bet gan jānovēro sava elpošana – kā elpa ieplūst caur muti vai nāsīm, kā tā dodas tālāk pa elpceļiem. Ievērojiet arī pauzi pirms izelpas. Pievērsiet uzmanību savām emocijām – vai tās ir mierīgas vai nemierīgas. Jums nekas nav jādara arī ar emocijām. Nav tās jāmaina, Jūs tās novērojat. Ik pa brīdīm uzmanība var aizplūst, tas ir normāli. Tad, kad tas notiek, vediet to atpakaļ pie savas elpas. Kad esat gatavs, atveriet acis un atgriezieties tagadnes brīdī.

Materiāli nodarbībām, mājas darbi



Noteikumi grupas dalībniekiem _____

1. **Punktualitāte.**

Dalībnieki uz nodarbību ierodas savlaicīgi un cenšas ievērot noteikumus, lai būtu laiks kvalitatīvi izpildīt un apgūt visu programmas saturu.

2. **Aktivitāte.**

Dalībnieki aktīvi piedalās visu uzdevumu izpildē un diskusijas laikā izsaka savu viedokli.

3. **Tolerance un cieņa.**

Ikvienam dalībniekam ir tiesības izteikt viedokli saskaņā ar saviem uzskatiem un tikt uzklautam. Diskutējot dalībnieki ir patiesi un, izsakoties ciena citu viedokli.

4. **Konfidencialitāte.**

Nav pieņemams apspriest citu dalībnieku personīgo informāciju ārpus atbalsta grupas telpām.

5. **Tiesības pateikt “Stop”.**

Ja rodas grūtības izteikties par doto tēmu, dalībniekiem ir tiesības pārstāt runāt vai pārtraukt sarunu. Tādā gadījumā dalībnieks pasaka, kuras jūtas traucē/neļauj runāt.

6. **“Es” – forma izteicieniem.**

Dalībnieki, paužot savu viedokli, runā tikai par sevi pirmajā personā, izvairoties no vispārinājumiem „mēs kā cilvēki”, „mēs visi” utt.

DARBA LAPA NR.3

„1.Situācija – 2.Kairinātājs – 3.Domās – 4.Reakcijas”

INSTRUKCIJA:

Lūdzu, 5 minūšu laikā sastādiēt sarakstu ar 5 dažādām atbildēm uz jautājumu, kas iedalīts Jūsu komandai (Situācija, Kairinātājs, Domas, Reakcijas).

1. Situācija (Kur un kas notiek?) Uzrakstiet 5 situācijas, kas saistītas ar smēķēšanu (apstākļi, kuros atrodaties), piemēram, atrašanās darba vietā, viesībās:	2. Kairinātājs (Uz ko vērsta uzmanība?) Uzrakstiet 5 faktorus, kas mudina smēķēt, piemēram, kolēģis, kurš iet smēķēt, vai dūmu aromāts:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
3. Domas (Kā vai ko gribējās izdarīt?) Uzrakstiet 5 pirmās domas, kas nāk prātā par to, kā risināt problēmu (automātiskā doma), sastopoties ar faktoru, kas mudina smēķēt (piemēram, „man ātri vajag nomierināties”):	4. Reakcijas (Kas tika izdarīts?) Uzrakstiet 5 darbības, kuras varētu sekot pirmajai domai:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Jautājumi diskusijai:

- 1) Situācija. Kuras ir biežākās situācijas, kurās ir vēlme smēķēt?
- 2) Kairinātājs. Kas ir biežākie kairinātāji, kas rada vēlmi smēķēt?
- 3) Doma. Kas ir tipiskākā doma, pirms rodas vēlme smēķēt?
- 4) Reakcija. Kāda uzvedība seko situācijai, kairinātājam un domai?
- 5) Vai šajās situācijās pastāv uzvedības izvēle? Kāda?

DARBA LAPA NR.4

„5 iemesli nesmēķēt” (pamatprogrammai)

INSTRUKCIJA:

Lūdzu, katrā nodarbībā ierakstiet šajā tabulā piecus iemeslus, kādēļ nesmēķēt. Mēģiniet sasaistīt iemeslus ar nodarbībā apgūto informāciju.

Iemesli nesmēķēt:				
1. nodarbība	2. nodarbība	3. nodarbība	4. nodarbība	5. nodarbība
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____	5. _____	5. _____

„5 iemesli nesmēķēt” (kompaktajai programmai)

INSTRUKCIJA:

Lūdzu, katrā nodarbībā ierakstiet šajā tabulā piecus iemeslus, kādēļ nesmēķēt. Mēģiniet sasaistīt iemeslus ar nodarbībā apgūto informāciju.

Iemesli nesmēķēt:		
1. nodarbība	2. nodarbība	3. nodarbība
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____

DARBA LAPA NR.5

„Pārmaiņas”

INSTRUKCIJA:

Pirms uzdevuma pildīšanas, lūdzu, uz uzdevuma laiku apmainieties ar dalībnieku rokasgrāmatām ar savu pārinieku. Lūdzu, intervējiet savu pārinieku, pamatojoties uz šajā darba lapā minētajiem jautājumiem. Pierakstiet iegūto informāciju.

Kāds ir Jūsu galvenais mērķis, ko vēlaties sasniegt, atmetot smēķēšanu?

Kādas ir Jūsu iespējamie ieguvumi no smēķēšanas atmešanas?

Par ko Jūs būsit visvairāk laimīgs, atmetot smēķēšanu?

Kam un ko Jūs paziņosiet, kad būsit atmetis smēķēšanu? (*Lūdzu, miniet konkrētus vārdus un to, ko teiksiet*)?

DARBA LAPA NR.6

„Mērķu izvirzīšana un nākotnes plāna izstrāde”

INSTRUKCIJA:

Izveidojiet plānu, piemēram, vienai dienai bez smēķēšanas vai ideālai brīvdienai bez smēķēšanas. Iepazīstieties ar tabulu. Tabulā ir minētas vairākas dzīves sfēras (smēķēšana, dzīves apstākļi, darbs u.c.). Par katru no tām rakstiet atbildes kolonnās, domājot par to, kāda ir situācija Jūsu dzīvē minētajā sfērā šobrīd (kolonna “Statuss šodien”), kādas ir Jūsu vajadzības un mērķi šajā sfērā nākotnē (kolonna “Vajadzības/mērķi”), kādi soļi būtu jāveic, un kādi resursi nepieciešami, lai sasniegtus savus mērķus, kāds atbalsts nepieciešams (kolonna “Attiecīgie resursi, stratēģijas, atbalsta partneri”), un kurš minētos soļus veiks, ko tieši darīs un kurā brīdī (kolonna “Kurš, ko, kad dara?”).

Dzīves sfēras:	Statuss šodien:	Vajadzības/mērķi:	Attiecīgie resursi, stratēģijas, atbalsta partneri:	Kurš, ko, kad dara:
Smēķēšana				
Dzīves apstākļi				
Sociālās attiecības				
Darbs				
Brīvais laiks				

DARBA LAPA NR.7

„Resursi”

INSTRUKCIJA:

Vingrinājums palīdzēs Jums atpazīt resursus, kas varētu palīdzēt īstenot Jūsu nākotnes nesmēķēšanas plānu. Izlasiet uzmanīgi jautājumus un sniedziet atbildes.

Kuras Jūsu dzīves svarīgākās lietas var Jums palīdzēt atsākt dzīvi bez smēķēšanas (piemēri: darbavietā neatbalsta smēķēšanu; apziņa, ka palielināsies mana autoritāte; mana veselība; vēlme nodarboties ar sportu)?

Kurās Jūsu dzīves jomās Jūs saņemtu pozitīvu novērtējumu par nesmēķēšanu (piemēri: draugu un domubiedru loks; sports; ārsts; interešu kopiena)?

Kam Jūs varat prasīt atbalstu (piemēri: tuvinieki; draugi; kolēģi; atbalsta grupas. Lūdzu, miniet konkrētus vārdus!)?

Kas Jums nepieciešams, lai Jūsu smēķēšanas atmešana būtu veiksmīgāka (piemēri: izvērtējums par to, kā es varētu tērēt naudu, kuru tērēju smēķēšanai; cilvēka, kas man ir autoritāte, apstiprinājums)?

Personiskās īpašības un stiprās puses, kas var Jums palīdzēt atturēties no smēķēšanas (piemēri: pārlicība; pienākuma izjūta)?

DARBA LAPA NR.8

„Tieksme smēķēt”

INSTRUKCIJA:

Lūdzu, uzrakstiet atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

1) Kādas fiziskās sajūtas Jums rada pastiprinātu tieksmi smēķēt?

2) Kādas jūtas un domas Jums rada pastiprinātu tieksmi smēķēt?

3) Kas Jūsu dzīvesveidā var veicināt Jūsu tieksmi smēķēt?

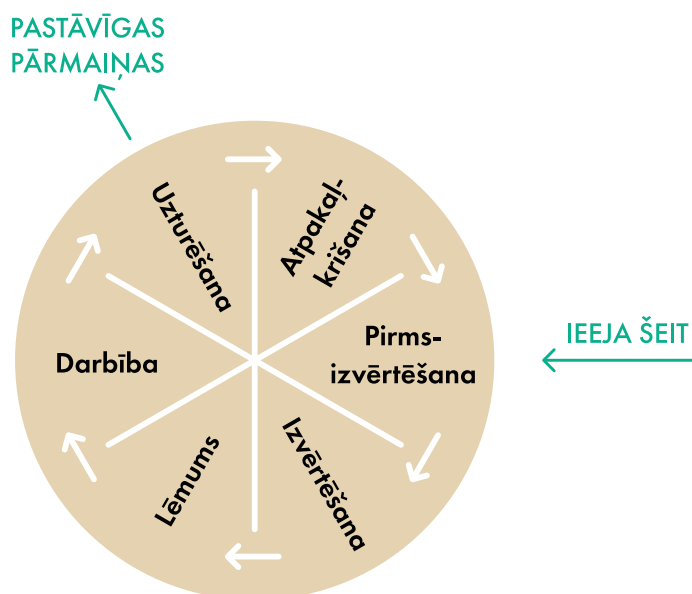
4) Komunicējot ar citiem cilvēkiem, kas var radīt Jūsu tieksmi smēķēt?

5) Kāda Jūsu uzvedība var veicināt Jūsu tieksmi smēķēt?

Izdales materiāli

IZDALES MATERIĀLS NR. 1

„Smēķēšanas atmešanas pārmaiņu stadijas”



1. PIRMSIZVĒRTĒŠANAS FĀZE

Devīze – “Nekas nav jāmaina”

Šajā fāzē cilvēkam vēl nav motivācijas atmet smēķēšanu, viņš nevēlas nekādas pārmaiņas. Viņš vai nu izvairās domāt par smēķēšanas atmešanu, vai ir nolēmis, ka pašreizējās uzvedības labumi ir pārāki par nepieciešamo piepūli. Šajā fāzē cilvēks var daudz ko noliegt un meklēt dažādus attaisnojumus, lai neveiktu izmaiņas (racionalizēt). Ir pārargri runāt par uzvedības izmaiņām.

2. IZVĒRTĒŠANAS FĀZE (PIRMĀS PĀRDOMAS)

Devīze – “Es apsveru iespēju mainīties”

Šajā fāzē cilvēks visu izvērtē, izsver – viena viņa personības daļa grib atmet, otra – tomēr vēl vilcinās kaut ko mainīt. Cilvēks domā, ka smēķēšana varbūt ir problēma, taču viņš vēl nav izlēmis, ko šajā sakarā darīt. Šajā fāzē var paust dalītas jūtas un nenoteiktību, neizlēmību pastāvošās tieksmes dēļ. Daudzi cilvēki šajā fāzē var iestrēgt uz vairākiem gadiem.

3. LĒMUMU FĀZE

Devīze – “Cenšos izdomāt, kā mainīties”

Šajā fāzē cilvēks gatavojas smēķēšanas atmešanai. Sākumā ar nelieliem soļiem, tomēr pakāpeniski viņš pieņem lēmumu: “Es to vēl neesmu izdarījis, bet atmetīšu smēķēšanu!”

4. DARBĪBAS FĀZE

Devīze – “Strādāju pie savu mērķu sasniegšanas”

Šajā fāzē cilvēks atmet smēķēšanu. Iespējams, viņš ir atradis veidus, kā tikt galā ar vēlmēm vai rosinošiem faktoriem, kas varētu novest atpakaļ pie smēķēšanas.

5. UZTURĒŠANAS FĀZE

Devīze – “Esmu sācis mainīties. Tagad man tās ir jāsauglabā.”

Šajā fāzē cilvēks cenšas saglabāt pārmaiņas – uzturēt nesmēķēšanu. Tiek izstrādāti veidi, kā tikt galā ar problēmām un stresa faktoriem. Īslaicīgām neveiksmēm seko nožēla un pūliņi ar jaunu spar.

6. ATPAKAĻATGRIEŠANĀS FĀZE

Devīze – “Esmu atkritis atpakaļ. Tagad viss ir zaudēts.”

Cilvēks nav noturējies un ir atsācis smēķēt. Vairākums parasti atgriežas agrīnajā stadijā, kaut ko iemācījušies no recidīva. Šajā stadijā var izpausties dusmas, demoralizācija vai uzvedības noliegums.

IZDALES MATERIĀLS NR.2

„Faktori, kas var ietekmēt smēķēšanas atmešanu. Ieteikumi turpmākam darbam ar sevi.”

Kā pārvarēt recidīva signālu ietekmi:

1. Izvairies no situācijām, kas rosina recidīva signālu parādīšanos!
2. Plāno savu brīvo laiku savlaicīgi (dienas, nedēļas plāni, brīvdienas plāni u.c.)!
3. Dodies prom no vietas, kurā ir smēķētāji! Nav iemesla, lai tur paliktu!
4. Informē ģimenes locekļus/draugus par situāciju, kura ir bīstama smēķēšanas atsākšanai, pirms vēl esi tajā nokļuvis!
5. Turi kabatā, naudas makā vai tālrunī savu atbalstītāju telefona numurus, uz kuriem vari piezvanīt, ja gribas smēķēt. Izmanto anonīmo konsultatīvo tālruni smēķēšanas jautājumos – **67037333**.
6. Ballītēs un pasākumos meklē cilvēkus, kuri nesmēķē, uzsāc ar viņiem sarunu par interesantu tēmu. Turi rokās glāzi ar sulu vai ūdeni. Malkošana palīdz pārvarēt tieksmi smēķēt.
7. Vienmēr turi avārijas plānu (trīs lietas, ko darīt) situācijai, kurā iepriekšējie norādījumi nenostādīja, vai arī, kad esi nokļuvis augsta riska neplānotā situācijā.
8. Sajūtot vēlmi smēķēt, atgādini sev, cik ilgi jau nesmēķē. Saki sev: *“Man ir tieksme smēķēt, es tikšu ar to galā. Pēc 20 minūtēm tā pāries.”*
9. Esi aizņemts. Iemāci sev nodarboties ar kaut ko citu smēķēšanas vietā:
 - Lasi, klausies mūziku, skaties pārraides;
 - Veic aktivitātes ārpus mājas – aizej uz koncertu, apmeklē peldbaseinu, utt.;
 - Lieto košļājamo gumiju vai sūkājamās konfektes, tai skaitā NAT (Nikotīna aizstājošā terapija) līdzekļus;
 - Turi rokās pildspalvu vai zobu bakstāmo vai kādu citu stresa sajūtu mazinošu priekšmetu;
 - Plāno vakarus ar draugiem, kuri nesmēķē, bet izvairies no alkohola lietošanas, kas var palielināt vēlmi uzsmēķēt;
 - Katru rītu vingro 5 minūtes.

Praktiska rīcība, nonākot bīstamo faktoru ietekmē:

1. **Dziļi elpo!** – veic 10 dziļas ieelpas un izelpas, lai sevi nomierinātu.
2. **Atbildi sev uz četriem jautājumiem:** 1) Kas tagad notiek? 2) Kādi tam iemesli? Kāds ir iespējamais rezultāts? 4) Ko es varu darīt, lai justos labāk?
3. **Maini situāciju, atrašanās vietu!**
4. **Nepieciešamības gadījumā, zvani:**
 - uz SPKC konsultatīvo tālruni smēķētājiem 67037333 (tālruņa darba laiks no 8.00 līdz 19.00 katru dienu, izņemot svētku dienās; maksa saskaņā ar operatora noteikto tarifu), kur anonīmi saņemsi profesionālu medicīnas personāla atbalstu.
 - uz Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts uzticības tālrunis 67222922 vai 27722292 (Bite tiklā bezmaksas). Papildus informācija: www.skalbes.lv.

Mājas darbi

MĀJAS DARBS NR.1 „Paradumu noteikšana”

_____.
(izpildes datums)

INSTRUKCIJA:

Lai izprastu, kādēļ Jūs smēķējat, lūdzu, aprakstiet savus smēķēšanas paradumus. Pat, ja Jums šķiet, ka jau zināt savu paradumu veidojošos faktorus, atcerieties, ka visi cilvēki mēdz kļūdīties.

Lūdzu, aprakstiet tālāk piedāvātajās tabulās trīs situācijas, kurās izjūtat spēcīgu vēlmi smēķēt. Pirmā tabula ir piemērs, kā jāizpilda uzdevums.

PIEMĒRS:

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	“Atpūtas mirklis”
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	Smēķētava darba vietā
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	Plkst. 15.00
Emocionālais stāvoklis (kā es tobrīd jutos)	Garlaikots
Citi cilvēki (ar ko es biju kopā)	Biju viens
Iepriekšējā darbība (ko es darīju, pirms radās vēlme)	Sēdēju pie datora

SITUĀCIJA NR.1

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Emocionālais stāvoklis (kā es tobrīd jutos)	
Citi cilvēki (ar ko es biju kopā)	
Iepriekšējā darbība (ko es darīju, pirms radās vēlme)	

SITUĀCIJA NR.2

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Emocionālais stāvoklis (kā es tobrīd jutos)	
Citi cilvēki (ar ko es biju kopā)	
Iepriekšējā darbība (ko es darīju, pirms radās vēlme)	

SITUĀCIJA NR.3

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Emocionālais stāvoklis (kā es tobrīd jutos)	
Citi cilvēki (ar ko es biju kopā)	
Iepriekšējā darbība (ko es darīju, pirms radās vēlme)	

Atrodiet līdzības visās trīs situācijās un uzrakstiet tās šeit:

Uzrakstiet trīs iespējamus risinājumus, paradumu faktoru aizvietošanai (citi risinājumi), lai būtu cita uzvedība, nevis smēķēšana:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

MĀJAS DARBS NR.2

„Situācijas kontrolēšana”

_____.

(izpildes datums)

1. Situācijas neefektīvs risinājums (Situācija stiprāka par personību)

Atcerieties konkrētu situāciju, kad smēķēšanas atmešanas laikā parādījās stipra vēlme smēķēt un Jūs **nevarējāt šo tieksmi pārvarēt**. Aprakstiet situāciju šajā tabulā:

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Apstākļi (kas notika, kas bija man blakus)	
Darbība (ko es darīju)	
Rezultāts (viss beidzās ar to, ka...)	

Ko Jūs vēlējāties sasniegt sevis aprakstītajā situācijā, smēķējot?

Vai saņēmat vēlamo rezultātu?

- Jā
- Nē
- Neesmu pārliecināts/a

Pastāstiet, kādēļ:

2. Situācijas efektīvs risinājums (Personība stiprāka par situāciju)

Atcerieties konkrētu situāciju, kad smēķēšanas atmešanas laikā parādījās stipra vēlme smēķēt un Jūs **spējāt to pārvarēt**. Aprakstiet situāciju šajā tabulā:

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Apstākļi (kas notika, kas bija man blakus)	
Darbība (ko es darīju)	
Rezultāts (viss beidzās ar to, ka...)	

Ko Jūs vēlējāties sasniegt sevis aprakstītajā situācijā, nesmēķējot?

Vai saņēmat vēlamo rezultātu?

- Jā
 Nē
 Neesmu pārliecināts/a

Pastāstiet, kādēļ:

MĀJAS DARBS NR.3

„Domāšanas, jūtu un uzvedības kontrolēšana”

(izpildes datums)

Nākotnē iespējamu augsta riska situāciju apraksts

Iztēlojieties tuvākajā nākotnē tādu augsta riska situāciju, kura var izraisīt vēlmi atsākt smēķēt. Aprakstiet situāciju šajā tabulā:

Kritērijs	Informācija par situāciju
Situācijas nosaukums	
Laiks (cik bija pulkstenis, diennakts laiks)	
Atrašanās vieta (kur es tobrīd atrados)	
Apstākļi (kas notika, kas bija man blakus)	
Darbība (ko es darīju)	
Rezultāts (viss beidzās ar to, ka...)	

DOMĀŠANAS KONTROLĒŠANA

Aplūkojiet *nākotnē iespējamo augsta riska situāciju* aprakstu un atbildiet uz sekojošo jautājumu tabulā:

Jautājums	Atbildes
Kādām domām jābūt šādā situācijā, lai būtu iespējams to kontrolēt?	1. _____ 2. _____ 3. _____

JŪTU KONTROLĒŠANA

Aplūkojiet *nākotnē iespējamo augsta riska situāciju* aprakstu un atbildiet uz sekojošo jautājumu tabulā:

Jautājums	Atbildes
Kādas jūtas Jūs gribat just augsta riska situācijā?	1. _____ 2. _____ 3. _____

UZVEDĪBAS KONTROLĒŠANA

Aplūkojiet nākotnē iespējamo augsta riska situāciju aprakstu un atbildiet uz sekojošo jautājumu tabulā:

Jautājums	Atbildes
Kāda Jūsu rīcība varētu uzlabot tās iznākumu?	1. _____ 2. _____ 3. _____

Efektīvi pamatprincipi nesmēķēšanas uzvedības uzturēšanai

Pārtraukt smēķēt ir vieglāk, ja labo nodomu atbalsta tuvi cilvēki. Pastāstiet viņiem par saviem plāniem un paskaidrojiet, kā viņi var Jums palīdzēt nesmēķēt:

- Palūdziet draugiem un ģimenei pēc kāda laika apjautāties, kā Jums sokas ar smēķēšanas pārtraukšanu.
- Apdomājiet, kādi ir cēloņi tam, ka vēlaties smēķēt, un palūdziet draugiem un ģimenei palīdzēt ar tiem cīnīties.
- Pajautājiet draugiem un ģimenei, kādas varētu būt alternatīvas smēķēšanai (piemēram, kopīga došanās uz kino vai sportošana).
- Ja kāds no Jūsu draugiem vai ģimenes smēķē, palūdziet viņiem to nedarīt Jūsu klātbūtnē.
- Brīdiniet draugus un ģimeni, ka iespējams sākotnēji būsiet sliktā garastāvoklī un lūdziet viņus būt pacietīgiem un atbalstošiem.

MĀJAS DARBS NR.4

„Darbību izvēle – esi aizņemts”

(izpildes datums)

Darbību izvēle – esi aizņemts

Viens no labākajiem veidiem, kā sākotnēji izvairīties no smēķēšanas, ir būt aizņemtam. Ir svarīgi izstrādāt rīcības plānu katrai dienai. Cilvēki, kuri veiksmīgi pārtraukuši smēķēšanu, parasti aizpilda savu laiku ar kādām pamatnodarbēm.

Sākotnēji, iepazīstoties ar zemāk minēto sarakstu, cilvēki nereti tam mēdz pretoties. Piemēram: „*Es nespēju uzreiz nodarboties ar tik daudzām lietām!*”

Labāk plānot nedaudz vairāk, nekā nepieciešams, kā riskēt neizdarīt pietiekami daudz. Katrs, kas vēlas dzīvot atbildīgu, veselīgu un pilnvērtīgu dzīvi, var izveidot paradumu regulāri nodarboties ar sev patīkamām lietām. Svarīgi – atrast tādu nodarbi, kas sniegtu prieku un labsajūtu. Cilvēkam, kurš pārtraucis smēķēt, ir ļoti svarīgas regulāras aktivitātes, kas nepieciešamas nesmēķēšanas uzturēšanai, proti, – laiks, kas tika veltīts smēķēšanai, ir jāaizpilda ar patīkamām un veselīgām nodarbēm, tās plānojot.

INSTRUKCIJA:

Iepazīstieties ar zemāk minēto aktivitāšu sarakstu un nosakiet: kuras no tām būtu Jums vērtīgas; kas jums varētu traucēt ar tām regulāri nodarboties; apdomājiet savu gatavību pārvarēt šķēršļus.

KONSULTĒŠANĀS AR SPECIĀLISTU

Konsultēšanās ar speciālistiem: Ja veltīsiet laiku konsultācijām ar speciālistiem pirmajos divos gados pēc atmešanas, ir lielāka varbūtība veiksmīgi turpināt dzīvi bez nikotīna.

Jautājumi	Atbildes
1. Vai man ir vajadzīga konsultēšanās ar speciālistiem?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a
2. To darīt man var traucēt:	
3. Veids, kā pārvarēt šo šķērslī:	
4. Vai es iekļaušu konsultācijas pie speciālistiem savā plānā?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a

PAREIZS UZTURS

Pareizs uzturs: uzturs ietekmē cilvēka domas, jūtas un uzvedību, jo pārtikā esošās uzturvielas pārstrādes procesa rezultātā baro mūsu smadzenes. Nikotīns nomāc apetīti, kas savukārt rada ilūziju, ka izsalkuma nav. Tādēļ svarīgi ir apmierināt apetīti, lai nerastos tieksme pēc nikotīna.

Jautājumi	Atbildes
1. Vai pareizs uzturs man ir nepieciešams?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a
2. Ievērot pareiza uztura pamatprincipus man var traucēt:	
3. Veids, kā pārvarēt šo šķērslī:	
4. Vai es ietveršu savā plānā pareizu uzturu?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a

FIZISKĀS NODARBES

Fiziskās nodarbes: Fiziskās aktivitātes veicina organisma stiprināšanu, palīdz pārvarēt stresu, nepatīkamās emocijas un sniedz jaunu rituālu, kas palīdz mazināt tieksmi pēc nikotīna.

Jautājumi	Atbildes
1. Vai fiziskās aktivitātes man ir nepieciešamas?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a
2. Ar to aktīvi nodarboties man var traucēt:	
3. Veids, kā pārvarēt šo šķērslī:	
4. Vai es ietveršu savā plānā fiziskos vingrinājumus?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a

GARĪGUMA ATTĪSTĪBA

Garīguma attīstība: Procesa laikā cilvēks var nonākt pie secinājuma par nepieciešamību regulāri veltīt laiku savai garīgajai attīstībai. Tās var būt dažādas garīgās prakses – meditācija, reliģija, kursi, relaksācija, vizualizācija u.c.

Jautājumi	Atbildes
1. Vai garīgā attīstība man ir nepieciešama?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a
2. Ar to aktīvi nodarboties man var traucēt:	
3. Veids, kā pārvarēt šo šķērslī:	
4. Vai es ietveršu savā plānā garīguma attīstību?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a

RĪTA PLĀNOŠANA UN VAKARA PAŠANALĪZE

Rīta plānošana un vakara pašanalīze: lai novērstu recidīvu, ir svarīgi katru rītu un vakaru pārdomāt dienu – kas izdevās, kas bija grūti (saistībā ar nesmēķēšanu vai citām lietām ikdienā.) Tas palīdz mazināt stresu, sakārtot domas, kā arī uzslavēt sevi par veiksmīgām lietām. Labs garastāvoklis ir recidīva novēršanas "instruments"! Īpaši noderīgi to pārrunāt ar kādu – draugu, ģimenes locekli, citu atbalsta personu.

Jautājumi	Atbildes
1. Vai man ir nepieciešama rīta plānošana un vakara pašanalīze?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a
2. Ar to aktīvi nodarboties man var traucēt:	
3. Veids, kā pārvarēt šo šķērslī:	
4. Vai es ietveršu plānošanu un pašanalīzi savā plānā?	<input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Neesmu pārliecināts/a

MĀJAS DARBS NR.5

„Recidīva signāli, kas norāda, ka ir risks atsākt smēķēt”

Recidīvs ir atkārtota atgriešanās pie kāda smēķēšanas paraduma, pat, ja cilvēks ir vēlējis to mainīt.

INSTRUKCIJA:

Atzīmējiet nedēļas laikā starp nodarbībām, kādus no minētajiem recidīva signāliem esat sajutuši. Ja atpazīstat vairāk par 6 signāliem, lūdzu, pārrunājiet to ar grupas vadītāju.

Recidīva signāli, kas norāda, ka ir risks atsākt smēķēt

Nr. p.k.	Signāls	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa	5. nedēļa	6. nedēļa
Fiziskās pašsajūtas izmaiņas:							
1.	Bez iemesla sajūtama nikotīna garša vai smarža.						
2.	Ar smēķēšanu saistītas situācijas nāk sapņos.						
3.	Grūtības iemigt/bezmiegs.						
4.	Apetītes zudums vai pastāvīga bada sajūta.						
5.	Nogurums, vājums.						
6.	Galvassāpes, citas sāpes bez iemesla.						
Psihiskās pašsajūtas izmaiņas:							
7.	Pastāvīga sasprindzinājuma un dusmu izjūta.						
8.	Pieaugošas dusmas bez noteikta iemesla un grūtības tās atpazīt.						
9.	Garastāvokļa svārstības.						
10.	Paaugstināts uztraukums, nenoteiktas bailes.						
11.	Vienaldzība, apātija, neko negribas.						
12.	Pieaugoša neapmierinātība ar dzīvi.						
13.	Bezspēcības izjūta.						
14.	Sevis žēlošana.						
Izmaiņas dzīvesveidā:							
15.	Nodošanās darbam vairāk nekā agrāk.						
16.	Grūtības konstruktīvi rīkoties.						

Nr. p.k.	Signāls	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa	5. nedēļa	6. nedēļa
17.	Ikdienas pienākumu kavēšana, savlaicīga to neizdarīšana.						
18.	Bēgšana no vientulības.						
19.	Atgriešanās pie dzīvesveida, kāds bijis smēķēšanas laikā.						
Izmaiņas dzīvesveidā:							
20.	Pieaug konfliktu skaits ar cilvēkiem.						
21.	Nepamatotas pretenzijas pret visiem.						
22.	Ātra sadusmošanās bez iemesla, kontaktējot ar ģimenes locekļiem, draugiem.						
23.	Saistībā ar atkarības tēmu uzspiest savu gribu citiem cilvēkiem un dusmoties uz tiem, kas smēķē.						
24.	Neuzticēšanās un aizdomīguma palielināšanās.						
Izmaiņas dzīvesveidā:							
25.	Pārliecība, ka nekad vairāk neatgriezīsies pie smēķēšanas. („Esmu 100% pārliecināts par to, ka nekad nesmēķēšu.”)						
26.	Domas par iespēju kontrolēt izsmēķēto cigarešu daudzumu, samazinot to skaitu, lietojot vieglās cigaretes.						
27.	Biežas, uzmācīgas domas par smēķēšanu.						
28.	Vietu apmeklēšana, kas saistītas ar smēķēšanu.						
29.	Atmiņas par smēķēšanas patīkamajiem brīžiem.						
30.	Samazinās kontakti ar cilvēkiem, kuri nesmēķē. Atsāku uzturēties smēķētāju kompānijā.						
31.	Domas par situācijām, kad nesmēķēšana nesniedz rezultātus.						
32.	Ir domas pamest smēķēšanas atmešanas grupu.						

MĀJAS DARBS NR.6

„Ikdienas plāna izveidošana”

INSTRUKCIJA:

Pārskatiet savu ikdienu, nedēļu un ierakstiet trīs jaunas aktivitātes, kuras rada labu sajūtu katrai dienai un kuras plānojat iekļaut ikdienā (aktivitātes var atšķirties). Pārdomājot dienu, varat atzīmēt, kuras aktivitātes izdevies veikt.

Ikdienas plāns

	1.	2.	3.
Pirmdiena			
Otrdiena			
Trešdiena			
Ceturtdiena			
Piektdiena			
Sestdiena			
Svētdiena			

Ja nepieciešams papildu atbalsts:
zvaniet uz anonīmo konsultatīvo tālruni

67037333,

kurā var saņemt informatīvu un atbalstošu speciālista konsultāciju par smēķēšanas atmešanu un citiem ar smēķēšanu saistītiem jautājumiem. Speciālisti sniegs Jums konsultāciju arī par palīdzības iespējām, kas pieejamas tuvu Jūsu dzīvesvietai.

Tālruņa darba laiks – katru dienu no plkst. 8.00 – 19.00, izņemot svētku dienas.
Maksa par zvanu, atbilstoši operatora noteiktajam tarifam.